

あつさ まけ ない しょくせい かつ じっせん


暑さに負けない食生活を実践しよう

暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなりますが、朝ごはんを抜いたり、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。夏を元気に過ごすためには、1日3回の食事をバランスよく食べて、こまめな水分補給も心がけましょう。

- ★ 1日3食食べよう！ 特に朝ごはんは元気な1日のスタートになります。
- ★ アイスや甘い清涼飲料水などはほどほどにしよう。
- ★ 水分補給は水やお茶、牛乳などが理想的。汗をたくさんかいたらスポーツドリンクなどで塩分補給しよう。


今月の給食より♪7月7日「七夕汁」

天の川に見立てたそうめんが入ったすまし汁です。ラッキーな人には星形のにんじんが入っていますよ。暑い夏にはぴったりのそうめんですが、めんつゆにつけて食べるだけでは栄養が偏ってしまいます。具だくさんにしたり、他のおかずと組み合わせ、工夫して食べましょう。





七夕の行事食

そうめん



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つめ」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

索餅とは... 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

6月10日 ★高等部の畑で収穫された「たまねぎ」が給食に登場しました！★

園芸担当のみなさんが収穫してくれた今が旬の新たまねぎです。おいしさも栄養もまるごといただける、オニオンスープで提供しました！



栄養たっぷりのおいしいスープをいただきました！